

## ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich bis 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung schriftlich oder telefonisch unter Angabe des Veranstaltungstitels sowie Ihrer Adresse an. Sie erhalten dann eine Rechnung inklusive Anmeldebestätigung.

Die Veranstaltungen finden üblicherweise in der Faulenstr. 31 statt.

Ihre Ansprechpartnerin ist:  
Ann-Christin Albrecht  
[ann-christin.albrecht@netzwerk-selbsthilfe.com](mailto:ann-christin.albrecht@netzwerk-selbsthilfe.com)



**Unsere Veranstaltungen richten sich an alle, die in Selbsthilfe-Initiativen, -Vereinen oder -Gruppen aktiv sind. Interessierte sind ebenfalls willkommen.**

**Wir freuen uns auf Ihre Anregungen und Wünsche für das 2. Halbjahr 2026.**

Gefördert von:



Die Senatorin für Soziales,  
Jugend, Integration und Sport

Gesundheitsamt



Freie  
Hansestadt  
Bremen



**»Seit 40 Jahren ist das Netzwerk Selbsthilfe Anlaufstelle für Engagierte und für Menschen, die Kontakt zu anderen mit gleichen Sorgen suchen.«**

Sprechzeiten:  
Mo–Fr: 10–13 Uhr  
Di & Do: 14–16 Uhr

zu unserer  
Website:



zu unserem  
Instagram Account:



Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e.V.  
Selbsthilfekontaktstelle  
Faulenstraße 31  
28195 Bremen

Telefon 0421 70 45 81  
[info@netzwerk-selbsthilfe.com](mailto:info@netzwerk-selbsthilfe.com)  
[www.netzwerk-selbsthilfe.com](http://www.netzwerk-selbsthilfe.com)



## Fortbildungen

workshops | семинары | İleri Eğitim | ورشة عمل

**für Selbsthilfegruppen  
und Vereine**

1. Halbjahr 2026

## Supervision und kollegialer Austausch

In Selbsthilfegruppen können Konflikte oder Herausforderungen auftreten, die nicht immer alleine zu lösen sind – etwa in Bezug auf andere Mitglieder oder die eigene Rolle. Die Gruppensupervision bietet einen geschützten Raum, um diese Erlebnisse zu reflektieren und sich darüber auszutauschen. Mit professioneller Unterstützung werden Lösungen entwickelt und neue Perspektiven auf die Themen und Schwierigkeiten der Gruppe gewonnen.

### TERMIN

Mittwoch 18.02., Mittwoch 22.04. und Mittwoch 10.06.2026, je 18–20:15 Uhr

### REFERENTIN

Martina Toppe (Gestalttherap., Heilpraktikerin für Psychoth.)

### KOSTEN

30 € für drei Termine (FB 01/26)

---

## Seelengesang & Glückspralinen

Entdecke die Kraft Deiner Stimme und bringe Deine Zellen zum Schwingen. Wir singen, tanzen, atmen, lachen und meditieren gemeinsam. Erfahre, wie wohltuend Klänge für Körper, Geist und Seele sein können. Carola Bandari erschafft mit ihren Teilnehmenden Klang-Heil-Räume, wo mit Freude im geschützten Rahmen viel an innerer Transformation geschehen kann – stets ganz individuell angepasst an die Möglichkeiten der Teilnehmenden. Die Musik- und Klangtherapie wird mittlerweile seit vielen Jahren u. a. für Schmerzlinderung und zur Aktivierung von Selbstheilungsprozessen angewendet. Entdecke die Leichtigkeit wieder und zelebriere mit uns die Freude, den Flow und das gemeinsame Erleben.

### TERMIN

Samstag 21.02.2026, 10–14 Uhr

### REFERENTIN

Carola Bandari (Klangtherapeutin & Dipl. Sozialpäd.)

### KOSTEN

25 € (FB 02/26)

## alba emoting® – Atmen · Ankommen · Aufblühen

Traurigkeit und Freude – zwei Gefühle, die uns begleiten. Sie können überwältigen oder Kraft schenken. In diesem Workshop darfst du beide liebevoll wahrnehmen. Mit alba emoting® erkunden wir Atemmuster, Körperhaltungen und Mimik, die mit grundlegenden Emotionen wie Traurigkeit und Freude verbunden sind. Spielerisch entdecken wir, wie wir über den Körper Gefühle spüren, beruhigen und wieder mehr Leichtigkeit einladen können. So kann alba emoting® dir helfen, Stress zu regulieren, besser für dich zu sorgen und kleine Momente der Freude bewusster zu erleben.

### TERMIN

Dienstag 10.03.2026, 17:30–20 Uhr

### REFERENTIN

Urte Scholz (alba emoting®-Trainerin, Atem-Coach)

### KOSTEN

20 € (FB 03/26)

---

## Neurodiversität für neurotypische Menschen

Was ist Neurodiversität/Neurodivergenz? Im Workshop wird die bunte Welt von ADHS, ASS und Komorbiditäten wie Angststörungen, soziale Phobie oder Sucht aufgezeigt. Es geht zudem um Probleme, die ADHS mit sich bringen kann, wie mangelnde Organisation, Prokrastination und Impulskontrolle – aus Sicht der Betroffenen. Ziel ist es, Umgangsarten aufzuzeigen, wie wir besser miteinander kommunizieren, mehr Verständnis aufbauen, weniger Ablehnung erfahren und so ein besseres Miteinander leben können, in dem die bunte Welt gut integriert wird. Neurodivergenz bringt Vorteile mit sich, von denen wir alle profitieren können. Beide Vortragenden haben AuDHS und sind beim Spektrum-Stoerung.de e.V. aktiv.

### TERMIN

Samstag 18.04.2026, 12–14 Uhr

### REFERENT

Chris Lockingen (Spektrum-Stoerung.de e.V.)

### KOSTEN

5 € (FB 04/26)

## Lesevergnügen Bremen – Shared Reading für alle

Literatur kann entscheidend dazu beitragen, unser persönliches Wohlbefinden zu fördern. Gemeinsam Lesen tut gut und bringt uns mit uns und anderen in Verbindung. Wir laden euch ein, besondere Erzählungen und Gedichte zu erleben und zu diskutieren. Zuhören reicht – denn wer zuhört, gehört dazu. Danach gibt es Raum für Austausch. Eine Leseleitung liest vor, wir halten inne und sprechen über das Gehörte. Niemand muss selbst lesen oder sprechen. Ein behaglicher Ort für Gedanken, Gefühle und Erfahrungen erwartet euch.

### TERMIN

Samstag 30.05. und Samstag 06.06.2026, je 10:30–12:30 Uhr

### REFERENTIN

Kerstin Graumann (int. Shared Reading-Trainerin und -Leseleitung)

### KOSTEN

10 € für zwei Termine (FB 05/26)

---

## Wohlfühlwerkstatt

Die Selbsthilfe lebt vom Miteinander. Wie schaffen Selbsthilfegruppen eine Atmosphäre, in der sich alle wohlfühlen und gern zusammenkommen? In dieser Fortbildung entdecken wir gemeinsam, wie Wertschätzung, Gemeinschaft und gute Stimmung in der Selbsthilfegruppe gelingen. Durch Austauschrunden, Praxisstationen und kurzen Inputs sammeln wir Ideen und einfache Werkzeuge, wie Treffen noch angenehmer und verbindender gestaltet werden können.

### TERMIN

Samstag 27.06.2026, 10:00–12:30 Uhr

### REFERENTIN

Ann-Christin Albrecht (Netzwerk Selbsthilfe)

### KOSTEN

kostenlos